ഉപവാസത്തിന്റെ മഹത്വം

ഫാ. സി. സി. ചെറിയാൻ



പ്രസിദ്ധീകരണം

എം. ഒ. സി. പബ്ലിക്കേഷൻസ്

ദേവലോകം, കോട്ടയം 686 038, കേരളം

ഉപവാസത്തിന്റെ മഹത്വം

1. എന്താണ് ഉപവാസം?

ആത്മീയ വളർച്ചയെ ലക്ഷ്യമാക്കി മനുഷ്യൻ സ്വയമേവ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരു ദൈവിക ശിക്ഷണക്രമമാണ് ഉപവാസം. ദൈവത്തിന്റെ "കൂടെ" ദൈവേഷ്ടത്തിന് സ്വയം കീഴ്പെടുത്തുന്ന ഒരു അനുഭവമാണത്. കേവലം പട്ടിണി സമരമോ, നിരാഹാരവ്യതമോ ക്രിസ്തീയ ഉപവാസമല്ല. സ്വയത്തിൽ ആശ്രയിക്കാതെ, ദൈവത്തിൽ മാത്രം വിശ്വാസം അർപ്പിച്ച്, ഈ ലോക വ്യർത്ഥതയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറി സ്വർഗ്ഗീയ പരിപൂർണ്ണതയിലേക്കും മഹത്വത്തിലേക്കുമുള്ള രൂപാന്തരമാണ് ലക്ഷ്യമാക്കേണ്ടത്. കേവലം ഭൗതിക സുഖങ്ങളും സമൃദ്ധിയും ക്രിസ്തീയ ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമല്ല. ദൈവിക സംരക്ഷണം, ആത്മസമാധാനം, ദൈവികശക്തി, വൈകാരിക സ്വസ്ഥത, ആത്മീയ രൂപാന്തരം തുടങ്ങിയ അനുഭവങ്ങൾ നേടുക എന്നതാണ് ഉപവാസം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.

സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിന്റെ അനുഭവം എന്താണെന്ന് യേശുക്രിസ്തു ശിഷ്യന്മാർക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നത് താബോർ മലയിലെ മറുരൂപത്തിലൂടെയായിരുന്നു. അന്ന് അവിടെ യേശുവിനോടൊപ്പം മോശയും ഏലിയാവും തേജസ്സിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു (ലൂക്കോ. 9:27). എന്തായിരിക്കാം ആ തേജസ്സിന്റെ രഹസ്യം? അവർ മൂന്നു പേരും ഉപവാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം അറിഞ്ഞവരായിരുന്നു (മത്തായി 4:2, പുറ. 34:28, 1 രാജാ. 19:8 കാണുക). 40 ദിവസം ഉപവസിച്ചതിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തെ കീഴടക്കി മനുഷ്യനിൽ ദൈവം നിക്ഷേപിച്ച ദൈവസ്വരൂപത്തിന്റെ തേജസ്സ് പ്രകാശിപ്പിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണമുള്ള "സുതാര്യത" കൈവരിക്കുന്ന അനുഭവമാണ് അവിടെ വെളിപ്പെട്ടത്. മോശയുടെ മുഖം ശോഭിച്ചതിന്റെ രഹസ്യവും ഇതുതന്നെയാകാം. പ്രകാശത്തിന്റെ ഉടുപ്പ് ധരിക്കുന്ന അനുഭവം!

2. ഉപവാസം ഏദൻതോട്ടത്തിൽ

ദൈവം മനുഷ്യനെ സ്വന്ത സ്വരൂപത്തിലും സാദൃശ്യത്തിലും സൃഷ്ടിച്ചപ്പോൾ (ഉല്പ. 1:27), അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ നഗ്നത പ്രകാശവസ്ത്രം മൂലം അവർ അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല (ഉല്പ. 2:25). എന്നാൽ പാപം ചെയ്തതിന്റെ ഫലമായാണ് 'നഗ്നത' അവർക്ക് വെളിപ്പെടുന്നത്. എന്തായിരുന്നു അവരുടെ പാപം? യഹോവ ആദമിനോട് ചോദിക്കുന്നു "നീ നഗ്നനെന്ന് നിന്നോട് ആർ പറഞ്ഞു? തിന്നരുതെന്ന് ഞാൻ നിന്നോട് കല്പിച്ച വൃക്ഷഫലം നീ തിന്നുവോ?" (ഉല്പത്തി 3:11). ആദ്യപാപം ഉപവാസ ലംഘനമായിരുന്നു. ആദ്യത്തെ കല്പന ഉപവസിക്കണമെന്നതുമായിരുന്നു (ഉല്പ. 2:16). പാപം ലോകത്തിൽ പ്രവേശിച്ചത് ഉപവാസ ലംഘനം മൂലമായിരുന്നു. ആ ലംഘനം വഴിയാണ് ശാരീരിക പാപ പരമ്പര തന്നെ ലോകത്തിലുത്ഭവിച്ചത്. ജഡത്തിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ആരംഭിക്കുന്നത് ഭക്ഷണപ്രിയം മൂലമാണ്. ഏദൻതോട്ടത്തിലെ 'നന്മതിന്മകളെക്കുറിച്ചുള്ള' അറിവിന്റെ വൃക്ഷത്തിലെ ഫലങ്ങൾ ഒഴികെ മറ്റെല്ലാ വൃക്ഷങ്ങളുടെയും, ജീവവൃക്ഷത്തിന്റേതുൾപ്പെടെ, കായ്കനികൾ ഭക്ഷിക്കുവാൻ യഹോവ അനുവദിച്ചിരുന്നു (ഉല്പ. 2:16, 17). യഹോവയുടെ കല്പന പാലിച്ചും അവന്റെ വാക്കു വിശ്വസിച്ചും മരിക്കാതെ നിത്യമായി ജീവിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ജീവവൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം, പാപം ചെയ്യുന്ന നാൾവരെയും, ആദാമിന് വിലക്കപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. പാപം ചെയ്യാ

തിരുന്നെങ്കിൽ – 'വിലക്കപ്പെട്ട കനി' ഭക്ഷിക്കാതിരുന്നെങ്കിൽ – ഒരു പക്ഷേ, നിത്യമായി ഏദൻതോട്ടത്തിൽ യഹോവയോടൊപ്പം ആദാമിന് കഴിഞ്ഞുകൂടാമായിരുന്നു. ദൈവവാക്കു വിശ്വസിക്കുന്നതിനു പകരം അതിനേക്കാൾ വിശ്വാസ്യമായി ആദാമിന് തോന്നിയത് പിശാചിന്റെ വാക്കായിരുന്നു. 'തിന്നുന്ന നാളിൽ നീ മരിക്കും' എന്ന് യഹോവ കല്പിച്ചു (ഉല്പ. 2:17). എന്നാൽ പിശാച് പറഞ്ഞു: "നിങ്ങൾ മരിക്കയില്ല നിശ്ചയം. അതു തിന്നുന്ന നാളിൽ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുകയും നിങ്ങൾ നന്മതിന്മകളെ അറിയുന്നവരായി ദൈവത്തെപ്പോലെ ആകയും ചെയ്യും എന്ന് ദൈവം അറിയുന്നു" (ഉല്പ. 3:4, 5). ഇവിടെ ഭക്ഷണപ്രിയം ആദാമിനെ വീഴ്ത്തിക്കളഞ്ഞു. അവന് ജീവവൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടു (ഉല്പ. 3:24). മനുഷ്യൻ മർത്യനായി, മരിക്കാൻ തുടങ്ങി.

3. യേശുവിന്റെ ഉപവാസം

യേശുക്രിസ്തുവിന് ഉപവാസം കഴിഞ്ഞ് വിശന്നപ്പോൾ, കല്ല് അപ്പമായിത്തീർത്ത് ഭക്ഷിപ്പാൻ പിശാച് ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ, അതിനെ സ്വീകരിക്കാതെ ദൈവവചനംകൊണ്ട് ജീവിക്കുന്ന ജീവിതത്തെ പറ്റി അവനോട് പറയുന്ന സന്ദർഭം വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ് (മത്താ. 4:4, ആവർത്ത. 8:3). അപ്പം എത്ര തിന്നാലും മരിക്കുമെന്നും, ദൈവവചനം വിശ്വസിച്ച് അനുസരിക്കുന്നതിലൂടെ യഥാർത്ഥ ജീവൻ കണ്ടെത്താമെന്നും പഠിപ്പിച്ചു. ഈ നിത്യജീവൻ, ലോകത്തിന് നൽകുവാൻ വന്നിരിക്കുന്ന ജീവന്റെ അപ്പം (യോഹ. 6:35 മു.) താൻ തന്നെയാണെന്ന് യേശുക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ചു. വചനം ജഡമെടുത്തു നമ്മുടെയിടയിൽ പാർത്തു (യോഹ. 1:14). ആ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരം അനുഭവിക്കുന്നതിലൂടെ നിത്യജീവൻ പ്രാപിക്കുവാനുള്ള വാതിൽ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന് തുറന്നു കിട്ടി. ദൈവപുത്രനായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മഹത്വത്തിലേക്ക് നാമും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതയാണ് യഹോവ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചപ്പോൾ നൽകിയ ദൈവസ്വരൂപം. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മഹത്വപ്രത്യക്ഷതയിൽ ദൈവമക്കൾ എന്ന നിലയിൽ നാം അവനോട് സദൃശ്യന്മാരാകും എന്നാണ് വി. യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹാ സാക്ഷിക്കുന്നത് (1 യോഹ. 3:1–3). ഈ പ്രത്യാശയുള്ളവൻ തന്നെത്തന്നെ നിർമ്മലീകരിക്കുന്നു. ഉപവാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യവും ഇതു തന്നെ.

ഈ ആത്മീയ രൂപാന്തരം വേണ്ടത്ര മനസ്സിലാക്കാൻ തക്ക ദൈവവിശ്വാസം ആദാമിന് ഇല്ലാതെ വന്നതിനാൽ ജഡിക വളർച്ച – മരണത്തിലേക്കുള്ള ജീവിതം – ആദാം ഭക്ഷണപ്രിയം മൂലം ആരംഭിച്ചു; ഒരു തെറ്റായ തുടക്കം! എന്നാൽ യേശുക്രിസ്തു, ലോകത്തിലേക്ക് ജീവനും നാശമില്ലായ്മയും കൊണ്ടുവരുന്നതിന് ഒരു നല്ല തുടക്കമിട്ടു – മരുഭൂമിയിലെ ഉപവാസത്തിലൂടെ, സാത്താൻ കാണിച്ചുകൊടുത്ത 'അപ്പം' വേണ്ട എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതിലൂടെ, ഇന്നും പല തെറ്റായ തുടക്കങ്ങളും ലൗകിക ഭക്ഷണ സൽക്കാരങ്ങളിലൂടെ (ഡിന്നറുകൾ) ആദാമിന്റെ സന്തതികൾ നടത്തിവരുന്നത് അപകട ലക്ഷണമാണ്.

4. പ്രവാചകന്മാരും ശ്ലീഹന്മാരും ഉപവസിച്ചു

പഴയനിയമം തുടർന്ന് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തെ അനുസരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെല്ലാം ഉപവസിക്കുന്നതായി കാണാം. ദാവീദ് (സങ്കീ. 35:13, 69:10, 109:24, 2 ശമു. 12:16), ദാനിയേൽ (ദാനി. 9:3), എസക്കിയേൽ (യെഹ. 4:9), നെഹമ്യാ (യെഹ. 1:3, 4), എസ്രാ (എസ്രാ 8:21), ഹന്ന (ലൂക്കോ. 2:37) തുടങ്ങിയ

പ്രവാചകരെല്ലാം ഉപവാസത്തിന്റെ മഹത്വം ദർശിച്ചവരാണ്.

പുതിയനിയമത്തിലേക്ക് വരുമ്പോൾ, യേശുക്രിസ്തുവും ശ്ലീഹന്മാരും പല സന്ദർഭങ്ങളിലായി ഉപവസിക്കുന്നതായി കാണുന്നുണ്ട്. "മണവാളൻ പിരിഞ്ഞു പോകേണ്ടുന്ന നാൾ വരും. അന്ന് അവർ ഉപവസിക്കും" (ലൂക്കോ. 9:15). അങ്ങനെ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിനുശേഷം ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിച്ചു (അ. പ്ര. 4:24). പത്രോസ് ഉപവസിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണ് ദർശനം ലഭിക്കുന്നത് (അ. പ്ര. 10:10). പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ പലപ്പോഴായി ഉപവസിക്കുന്നുണ്ട് (2 കൊരി. 6:5, 11:27). ദൈവശുശ്രൂഷകർ കൈവെപ്പ് ലഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി ഉപവസിച്ചു (അ. പ്ര. 14:23). ഉപവാസ സമയങ്ങളിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവരോട് സംസാരിക്കുന്നതായും കാര്യങ്ങൾ ഭരമേൽപ്പിക്കുന്നതായും കാണുന്നു (അ. പ്ര. 13:2-3).

5. ഉപവാസം പിശാചിനെതിരെ

പിശാചിനെ ദൂരത്താക്കുവാൻ കർത്താവ് തന്നെ ശിഷ്യന്മാർക്ക് നൽകിയ നിർദ്ദേശം മത്തായി ശ്ലീഹാ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിപ്രകാരമാണ്: "എങ്കിലും പ്രാർത്ഥനയാലും ഉപവാസത്താലുമല്ലാതെ ഈ ജാതി നീങ്ങിപ്പോകയില്ല എന്ന് ഞാൻ സത്യമായിട്ട് നിങ്ങളോട് പറയുന്നു" (മത്താ. 17:21). പൈശാചിക ശക്തികളെയും ആലോചനകളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും പ്രലോഭനങ്ങളെയും ചെറുത്ത് തോല്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ ആയുധമാണ് ഉപവാസം.

6. സമൂഹമായി ഉപവസിക്കുന്നു

വ്യക്തികൾ മാത്രമല്ല, ജനസമൂഹം ഒന്നിച്ച് ഉപവസിക്കുന്ന നിരവധി സന്ദർഭങ്ങൾ വി. വേദപുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്. പഴയനിയമത്തിൽ എസ്ഥേർ രാജ്ഞി തന്റെ വർഗ്ഗത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി യഹോവയുടെ കരുണ ലഭിക്കുവാൻ സമൂഹമായി ഉപവാസം ഏർപ്പെടുത്തി (എസ്ഥേ. 4:3).

എസ്രാ പ്രവാചകനും കൂട്ട ഉപവാസം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു (എസ്രാ. 8:21, 23). നെഹമ്യ പ്രവാചകനും കൂട്ട ഉപവാസം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു (നെഹ. 9:1). യെഹോയാക്കീമിന്റെ കാലത്ത് ജനം ഉപവസിച്ചു (യെര. 36:9). യോവേൽ പ്രവാചകനും സമൂഹമായി ഉപവാസം നടത്തിയ കാര്യം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു (യോവേ. 2:12). പ്രത്യേക മാസങ്ങളിൽ ഉപവാസം നടത്തിയിരുന്നതായി സഖറിയ പ്രവാചകൻ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു (സഖ. 8:19).

8. പുറജാതിക്കാരും ഉപവസിക്കുന്നു

നിനുവാക്കാരുടെ ഉപവാസം പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ (യോന. 3:1-). ദാരിയൂസ് രാജാവിന്റെ ഉപവാസവും (ദാനി. 6:18) കോർന്നല്ലിയൂസ് ഉപവസിക്കുന്നതും (അ. പ്ര. 10:30) ശ്രദ്ധേയമാണ്.

ഭാരതത്തിൽ എല്ലാ മതങ്ങളും ഉപവാസം പാലിക്കുന്നവയാണ്. ഹിന്ദുമതം, ബുദ്ധമതം, ഇസ്ലാംമതം എന്നീ മതങ്ങളിലെല്ലാം ഉപവാസം വളരെ ഗൗരവമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു; നിഷ്ഠയായി പാലിക്കപ്പെടുന്നു. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ ഉപവാസം പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ.

8. ഉപവാസം വിശുദ്ധിയിലേക്കുള്ള സമർപ്പണം

മനുഷ്യനിലെ ആത്മാവും ശരീരവും ഒന്നിച്ചുചേർന്ന് ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടം ഈ ലോകത്തിൽ നടപ്പാക്കുക എന്നതാണ് ക്രിസ്തീയ ഉപദേശം. ശരീരം ദൈവ

ത്തിന്റെ വാസസ്ഥലമാണ്; ആ ശരീരം ദൈവത്തിന് ലോകത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ഉപകരണവുമാണ്. ശരീരത്തെ വിശുദ്ധമായി സൂക്ഷിച്ച്, സംരക്ഷിച്ച്, ദൈവാത്മാവിന് സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ ഉപവാസത്തിലൂടെ സാദ്ധ്യമാകേണ്ടത് (റോമ. 12:1 മുതൽ കാണുക). ശരീരം തിന്മയല്ല, മറിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉൾക്കൊള്ളാനും ദൈവത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ലോകത്തിൽ നടപ്പാക്കാനുമുള്ള വിശുദ്ധ വസ്തുവാണ്. ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും 'ആത്മാവും ശരീരവും' ഒന്നിച്ച് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്ന അനുഭവത്തിലേക്കാണ് മനുഷ്യൻ എത്തിച്ചേരുന്നത്. അപ്രകാരമുള്ള അവസ്ഥയിലേക്ക് മനുഷ്യനെ തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ ഉപാധി ആയിട്ടാണ് ഉപവാസത്തെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും.

9. ഉപവാസം ദൈവിക ദാനമാണ്, അനുഗ്രഹമാണ്

ദൈവകല്പനയായിട്ടല്ല, ദൈവം നൽകിയ ഒരു അനുഗ്രഹമായിട്ടാണ്, വരമായിട്ടാണ്, ദാനമായിട്ടാണ് ഉപവാസത്തെ കാണേണ്ടത്. ഉപവാസത്തിന്റെ മഹത്വം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവും, അത് നടപ്പിലാക്കി ആത്മീയ വളർച്ച നേടാനുള്ള അവസരവും ദൈവികദാനമായി കരുതി അത് സ്വയമേ സ്വീകരിച്ച്, സന്തോഷത്തോടെ നടപ്പാക്കണം. മറ്റാരുടെയെങ്കിലും നിർബന്ധത്താലും, ദൈവികമായ ആത്മീയവളർച്ച ലക്ഷ്യമാക്കാതെയും ലൗകിക നേട്ടങ്ങൾക്കായും നടത്തുന്ന ഉപവാസം ദൈവമുമ്പാകെ സ്വീകാര്യമല്ല എന്ന് ഓർക്കണം.

10. ഉപവാസം ആന്തരിക സന്തോഷം നൽകുന്നു

യഥാർത്ഥ ഉപവാസം നമ്മെ ആന്തരിക സന്തോഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. നിത്യതയെ കാംക്ഷിക്കുവാൻ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഒരുക്കുന്നു. ഈ ലോക വ്യർത്ഥതയെ നമ്മെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ഉപവാസത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷം അനുഭവിച്ചവർ, സഭ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഉപവാസങ്ങൾക്ക് ഉപരിയായി, സ്വയം ഉപവസിക്കുന്ന രീതി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. രഹസ്യത്തിൽ നടത്തുന്ന ഇത്തരം വ്യക്തിഗതമായ ഉപവാസത്തിലൂടെ അനേകം വ്യക്തികൾ ആത്മീയവും, ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ പക്വത പ്രാപിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

നേരെമറിച്ച്, ഉപവാസത്തെ നിരാകരിക്കുന്നവരും അതിനെതിരെ വാദിക്കുന്നവരും, ആധുനിക യുഗത്തിൽ ഒരു പഴഞ്ചൻ ആചാരമെന്നതിനാൽ അത് പാടെ ഉപേക്ഷിക്കുകയോ, നിർബന്ധം എടുത്തുകളയുകയോ, ദൈർഘ്യം കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണമെന്നൊക്കെ വാദിക്കുന്നവരും ഉപവാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യവും സന്തോഷവും മനസ്സിലാക്കാതെയാണ് അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത്. ഏതായാലും ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ഗുണങ്ങളും എന്തെല്ലാമാണെന്ന് ഉപവാസം അനുഷ്ടിച്ച് തന്നെ അറിയേണ്ടതാണ്.

11. ഉപവാസം, പ്രാർത്ഥന, ദാനധർമ്മം

യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഗിരിപ്രഭാഷണത്തിൽ (മത്താ. 6-ാം അദ്ധ്യായം) "നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ.....", "നിങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ....", "ഉപവസിക്കുമ്പോൾ" എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് ഉപദേശങ്ങൾ പ്രത്യേകം നൽകുന്നുണ്ട്. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ദൈവവുമായും, ദാനധർമ്മങ്ങളിലൂടെ മറ്റുള്ളവരുമായും, ഉപവാസത്തിലൂടെ തന്നോടുതന്നെയും രഹസ്യമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുവാനുള്ള ത്രിവിധ ചുമതലയാണ് യേശു ഭരമേല്പിക്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥനയാകുന്ന പക്ഷിക്ക്

സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് ഉയരുന്നതിന് ഉപവാസം, ദാനധർമ്മം എന്നീ രണ്ടു ചിറകുകൾ കൂടിയുണ്ടാകണം. ഉപവാസത്തോടുകൂടി ഒരു ദിവസം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്, ഉപവാസമില്ലാതെ പല ദിവസങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്. അതുപോലെ ദാനധർമ്മം ചെയ്യാൻ മനസ്സില്ലാത്തവരുടെ പ്രാർത്ഥന ദൈവസന്നിധിയിൽ എത്തുന്നില്ല. ഉപവാസത്തിനടുത്ത സൽചിന്തകളും സുകൃതങ്ങളും നമ്മിൽ വളരുവാൻ ആത്മീയ ശിക്ഷണം വളരെ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം സ്വാർത്ഥ ലക്ഷ്യമില്ലാതെയും, പരസ്യമാക്കാതെയും ആയിരിക്കണം നാം നിർവഹിക്കേണ്ടത്.

12. ഉപവാസം ഒരു ജീവിതശൈലി

ഉപവസിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം കണ്ടെത്തിയവർ ഉപവാസം സ്വയം തെരഞ്ഞെടുത്ത് അത് ഒരു രഹസ്യജീവിത ശൈലിയാക്കുന്നു. ഞായറാഴ്ചകൾ തുടങ്ങിയ പെരുന്നാൾ ദിവസങ്ങളൊഴികെ ആജീവനാന്തം ഉപവാസ വൃതം സ്വീകരിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ആശ്രമങ്ങളിലൊക്കെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ശാരീരിക ക്ഷീണത്തിന് പകരം ഒരു ആത്മീയ ഉന്മേഷം, ആശ്വാസം, ആനന്ദം, സ്വസ്ഥത എന്നിവ നൽകുന്ന ഒരു ജീവിതരീതിയായി മാറുകയാണ്. ഏതെങ്കിലും ലൗകിക നേട്ടങ്ങൾക്കായിട്ടല്ല, ആത്മീയ വളർച്ച ലക്ഷ്യമാക്കി അനേകം പിതാക്കന്മാരും സന്യാസിമാരും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു. ഭൗതിക കാര്യങ്ങൾക്കോ, നേട്ടങ്ങൾക്കോ വേണ്ടി മനസ്സ് ഭാരപ്പെടാതെ, നമ്മിൽ തന്നെയുള്ള ആന്തരിക താലന്തുകളെ കണ്ടെത്തി പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു ആത്മീയ പരിശ്രമമായിട്ട് ഉപവാസത്തെ കാണണം. ദിവസം സൂര്യൻ അസ്തമിച്ച് കഴിഞ്ഞ് ഒരുനേരം മാത്രവും, ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം മാത്രവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന താപസന്മാർ പൗരസ്ത്യസഭകളിൽ ഇന്നും ഉണ്ട്; രഹസ്യത്തിലാണെന്ന് മാത്രം. ചിലർ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ മാത്രവും ചിലർ റൊട്ടിയും വെള്ളവും മാത്രമായും ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഉപവാസം ജീവിതരീതിയാക്കിയവരുടെ ചിന്തകൾ ഉണരുകയും അവർ നിരവധി ദൈവിക മർമ്മങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രസംഗങ്ങളിലൂടെയും ലേഖനങ്ങളിലൂടെയും സഭാംഗങ്ങളെ ധന്യമാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്തു.

13. ഉപവാസം സാധാരണക്കാരന്

സന്യാസാശ്രമങ്ങളിലും മഠങ്ങളിലുമൊക്കെ ഉപവാസവൃതം പാലിക്കാൻ അവസരമുണ്ട്, സാധാരണക്കാർക്ക് അത് എങ്ങനെ സാധിക്കാനാണ് എന്ന് ന്യായമായി ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. ഓരോരുത്തനും അവനവന് താങ്ങാവുന്ന വിധത്തിൽ, ക്രമാനുഗതമായി, ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഉപവാസ മാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാവുന്നതാണ്. ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ക്ഷീണിക്കും എന്ന് നമ്മുടെ മനസ്സ് തന്നെ തീരുമാനമെടുത്താൽ, ആ മനസ്സ് വച്ചുകൊണ്ട് ഉപവസിക്കുവാൻ ശരീരം തയ്യാറാകുകയില്ല. എന്നാൽ നാം ഓരോ ദിവസവും ആവശ്യത്തിൽ വളരെകൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു എന്നും, തൻനിമിത്തം മറ്റുള്ളവർക്ക് ന്യായമായി ലഭിക്കാനുള്ള അവകാശം നാം നിഷേധിക്കുകയാണെന്നും, പട്ടിണി മൂലം ആരെങ്കിലും മരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവരുടെ മരണത്തിന്, നമ്മുടെ അമിത ഭക്ഷണം വഴിതെളിച്ചു എന്നതിനാൽ 'ഹിംസ' എന്ന കുറ്റത്തിൽ അമിതഭക്ഷണത്തിലൂടെ നാം പങ്കാളിയാകുകയാണെന്നും നാം അംഗീകരിക്കാൻ തയ്യാറായാൽ ഉപവാസം

മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കായി കൂടെയാണെന്ന് നമുക്ക് ബോദ്ധ്യപ്പെടും. അതുപോലെ തന്നെ, അമിതഭക്ഷണമാണ് നമ്മുടെ ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾക്ക് മുഖ്യ കാരണം എന്ന് നാം ഓർക്കണം. ഭക്ഷണപ്രിയം സകലവിധ തിന്മകളിലേക്കും മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നു. ഒരു നേരം പൂർണ്ണ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ശരിയായവിധം ദഹനം, ആഗിരണം എന്നിവ നടന്ന് ക്ഷീണം കൂടാതെ ജീവിക്കാമെന്നത് അനുഭവിച്ചറിയേണ്ട കാര്യമാണ്. ക്ഷീണം മാറാനല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. പ്രത്യുത ഭക്ഷണം കൂടുതലായി കഴിക്കുന്ന സമയത്താണ് "ക്ഷീണവും വിശ്രമവും" അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ വളരുന്നതിനായി ഭക്ഷണം സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഒരു ഘട്ടം എത്തിയാൽ (30-35 വയസ്സ്) ശരീരത്തിലെ (കോശങ്ങളുടെ) വളർച്ച മുരടിക്കുന്നു. ആ കാലഘട്ടം കഴിഞ്ഞ് ഭക്ഷണം തീരെ കുറച്ച് മാത്രമേ യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യം വരുന്നുള്ളൂ.

ഏതായാലും ഏതൊരു സാധാരണക്കാരനും ഉപവാസം ജീവിതരീതിയായി സ്വീകരിക്കുന്നതിന് പ്രയാസമൊന്നുമില്ല, മനസ്സുവെച്ചാൽ. ഭക്ഷണപ്രിയത്തിൽ സന്തോഷിക്കുന്നവർക്ക് പ്രയാസം വന്നേക്കാം. എന്നാൽ ഉപവാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം മനസ്സിലാക്കാനും, അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന യഥാർത്ഥ സന്തോഷം അനുഭവിച്ചറിയാനും കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഏതൊരാൾക്കും അത് ജീവിതരീതിയാക്കാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല.

14. ഉപവാസം ഒരു ശിക്ഷയോ?

കുമ്പസാര പിതാക്കന്മാർ ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഒരു നിശ്ചിത ഉപവാസം പ്രായശ്ചിത്തമായി അനുതാപികളോട് നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. ആത്മീയ ശിക്ഷണത്തിന് ആദ്യപടിയായി, ഇപ്രകാരം ആകാമെങ്കിലും, ആത്മീയ അനുഭവത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോകുന്നവർക്ക് ഉപവാസം ഒരു ശിക്ഷയായി കരുതാൻ നിവൃത്തിയില്ല. പ്രത്യേകിച്ചും സ്വയം തെരഞ്ഞെടുത്ത് നടപ്പാക്കുന്ന ഉപവാസം ഒരിക്കലും ശിക്ഷയെന്ന വിധം ആകരുത്. ചിലപ്പോൾ ഉപവാസം വഴി ഉണ്ടാകാവുന്ന ആത്മീയ നിഗളത്തെ അടക്കാനായി "ഉപവാസം പാടില്ല" എന്ന പ്രായശ്ചിത്തം ചില കുമ്പസാര പിതാക്കന്മാർ ചിലർക്ക് നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. ആത്യന്തികമായി ആത്മീയ വളർച്ചയും, സ്വയ നിഗ്രഹവും, സ്വാർത്ഥത വെടിയലും ഒക്കെയാണ് ഉപവാസം കൊണ്ട് നേടാനുള്ളത്. അതിന് വിപരീതമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉപവാസം മൂലം ദൈവമക്കളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ ആത്മീയ ഗുരുക്കന്മാരിൽ നിന്നും ഉപദേശം സ്വീകരിക്കണം.

15. ഉപവാസം സാക്ഷ്യജീവിതത്തിലേക്ക്

കഠിനമായ ഉപവാസം കഠിന മനസ്സ് സൃഷ്ടിക്കുമെന്നൊരു വിമർശനം കേൾക്കാറുണ്ട്. 'കഠിനം' എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം വിമർശിക്കുന്നവർ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞുകൂട. ക്രിസ്തീയ ജീവിതം ഒരു തപസ്സാണ്, നിഷ്ഠയാണ്. ആ നിഷ്ഠ പാലിക്കുവാൻ ചാഞ്ചല്യമില്ലാത്ത ഒരു മനസ്സ് ആവശ്യമാണ്. വിശ്വാസത്തിൽ 'ഉറച്ച' (കഠിനമായ) ഒരു മനസ്സ് ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോഴും, യഥാർത്ഥ വിശ്വാസത്തിന്റെ മാറ്റ് ഉരക്കപ്പെടുമ്പോഴും തളർന്നുപോകാത്ത, ബലമേറിയ കഠിനമായ ഒരു മനസ്സ് അത്യാവശ്യമാണ്. ഉപവാസത്തിലൂടെ അപ്രകാരമുള്ള ഒരു ബലം മനുഷ്യന് ലഭിക്കുന്നു എന്നത് ഒരു പരമാർത്ഥം തന്നെയാണ്.

വിശപ്പും ദാഹവും സഹിക്കുന്നതിനും, ശരീരത്തിന്റെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ കടിഞ്ഞാണിട്ട് പിടിക്കുന്നതിനും മോഹങ്ങളെയും തൃഷ്ണകളെയും കാമത്തെയും അതിജീവിക്കുന്നതിനും മനസ്സിനെ ബലപ്പെടുത്തുവാനും ഉപവാസം അത്യാവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണത്തോട് "വേണ്ട" എന്ന് പറയുവാൻ മനസ്സു വരാത്തവന് ഒന്നിനോടും (ഏതൊരു തിന്മയോടും) "വേണ്ട" എന്ന് പറഞ്ഞ് തടഞ്ഞു നിർത്താൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതേസമയം ക്രിസ്ത്യാനി എന്ന നിലയിൽ പ്രയാസങ്ങളും പീഡനങ്ങളും രോഗങ്ങളും മറ്റും സഹിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ, അവയെ സമചിത്തതയോടെ അതിജീവിക്കുവാൻ മനസ്സിനെ പക്വമാക്കുന്നതിന് ഉപവാസം അത്യാവശ്യം തന്നെയാണ്. പൗലൂസ് ശ്ലീഹായുടെ ജീവിതത്തിലും, മറ്റ് രക്തസാക്ഷികളുടെ ജീവിതത്തിലും നാം കാണുന്നതുപോലെ ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി യഥാർത്ഥ സാക്ഷികളായി ജീവിക്കുവാനും അതിനുശേഷം ഈ ലോകം വിട്ടുപിരിഞ്ഞ് ക്രിസ്തുവിനോട് ചേരുവാൻ മരണം സ്വീകരിക്കുവാനും നമ്മെ ഒരുക്കുന്നതിന് ഉപവാസം വലിയ ഒരു പങ്ക് നിർവഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉപവാസത്തിലൂടെ സഭ തന്റെ മക്കളെ നിഷ്ഠാജീവിതം പരിശീലിപ്പിച്ച് കർത്താവിന് ഉത്തമ സാക്ഷികളായി ജീവിക്കുവാനും, പ്രത്യാശയോടെ മരണം സ്വീകരിച്ച് കർത്താവിലേക്ക് ചേരുവാനും തയ്യാറാക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിന്റെ നശ്വരതയെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി നിത്യജീവിതത്തിലേക്ക് മനുഷ്യരെ നയിക്കുന്നതിനും 'ദ്രവ്യാഗ്രഹം' (ദ്രവിച്ചുപോകുന്ന വസ്തുക്കളിലുള്ള ആഗ്രഹം) മാറ്റി പകരം 'ദൈവാഗ്രഹം' (നിത്യമായ ദ്രവിച്ചുപോകാത്ത സ്വർഗ്ഗീയാനുഭവം) മനുഷ്യരിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനും ഉപവാസം വളരെയേറെ സഹായിക്കുന്നു.

("ഉപവാസം ക്രിസ്തീയ വീക്ഷണത്തിൽ" എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നും. ഗ്രന്ഥകർത്താവ് – ഫാ. സി. സി. ചെറിയാൻ, ഓർത്തഡോക്സ് സെമിനാരി, പി. ബി. 96, കോട്ടയം – 1)

Published by MOC Publications, Devalokam, Kottayam
Typesetting and Printing: Sophia Print House, Kottayam Mob: 99471 20697